

## 2 • ЗАХОДИТЕ К НАМ НА ОГОНЕК

ОТ РЕДАКТОРА

### Займемся профилактикой

У моего друга-компьютерщика была бабушка, которая часто приговаривала: «Лишь бы не геймер». Я считала, что она так осуждает моего товарища за то, что он работает на «железной коробке», не отрывая зад от стула, по десять часов. И тайно уважала бабу: за то, что та легко использует в речи слово «геймер». Оказалось, что она ничего такого про геймеров не знает. Просто съедает буквы, так как вставная челюсть «сидит» не очень удачно. В оригинале его бабушка приговаривала: «Лишь бы не Альцгеймер». И действительно, пожилые люди боятся этого заболевания. Потому что нет надежд на выздоровление. И потому, что такой диагноз выставляют все чаще (в мире более 24 миллионов заболевших). Причины болезни Альцгеймера до конца не известны. Большинство исследователей считает, что причина дегенерации мозга у пожилых людей — это бляшки, отложения определенного вредного белка. Хотя сейчас некоторые ученые продвигают идею, что эти самые белки вовсе не вредные, а формирующие иммунную защиту организма. А Альцгеймер возникает, когда при травме или инфекции головного мозга такие белки ошибочно атакуют мозговые клетки. Скажу, что такая версия внушает надежды — возможно, со временем появится лекарство от этой болезни. Ученые называют ее довольно спорные ранние признаки. Например, если отшибло обоняние (хотя сейчас все карты спутал ковид). Или если любишь днем подольше поспать. Наш журнал частенько пишет о профилактике этой болезни: от необходимости спать на боку до правильного питания, от двигательной активности до позитивного настроения. Думаю, это спасет от многих заболеваний. Листайте журнал и давайте займемся профилактикой!

Ирина САФРОНОВА, редактор



## Как молоды мы были

Лет до восемнадцати мой ум вообще ничего не тревожило. Я засыпал за три минуты и просыпался абсолютно счастливым. Прекраснейшие детство и юность подарили мне мама, дед и... Советский Союз. Вся та безвозвратно ушедшая эпоха ассоциируется у меня с дедом. Мама рано развелась по причине алкоголизма отца. В те времена маму называли «разведенка», и это было в глазах общественности, как я понимаю, что-то постыдное, унижительное. Когда развелась мамина подруга, ее мать, уважаемый сельский учитель, жительница большой деревни, говорила ей всерьез: «Если разведешься, в деревню не приезжай». Не знаю... Я считаю, мама правильно сделала, что не стала ждать, пока папа-алкоголик доведет ее до ручки, превратит в истерзанную некрасивую женщину. А так она радовалась жизни, много времени проводила со мной...

У меня не было папы, зато был классный дед. Мужчина, на которого я равнялся всю жизнь. Он сразу принял сторону мамы и не боролся за этот ее безнадёжный брак. И отдал меня на футбол, который приносил мне тогда чистой воды счастье. Дед забирал меня с тренировки и приносил нехитрые лакомства. В зависимости от того, когда у него зарплата, это были или «буревестники» и «ромашки», или кусок серого хлеба, который продавался по 14 копеек, с кусочком сала.

У деда был «Москвич-412». Помню его крепкие руки на руле, любовно обтянутом кожей. И эпоксидную ручку с розой на коробке передач. Думаю, эта привычка советских людей все тюнинговать, доводить до ума передатка, доводит до ума передатка. В молодости я улучшал свою «Яву», в народе прозванную «морковкой». Это был крутой мотик с 12-вольтовой электрикой, но в наших молодежных кругах считалось неприличным оставить его без тюнинга. Загибали «глушаки», переваривали раму...

Мы с мамой жили у деда в квартире. Каждое утро я встречал его полностью одетым и чрезвычайно бодрым на кухне: он жарил яичницу. На лице его сияли нахлопки из свежей газеты (так сказать, первое в СССР средство после бритья). В кухне имелось внутреннее окошко — соединялось с малюсенькой ванной. У нас оно было стыдливо задернуто шторкой. В детстве, науськанный двоюродным братом, я пытался залезть почти под потолок и подглядывать в него. Но упал и получил шрам на носу, который украшает меня до сих пор. Дед мой, по иронии судьбы, также имел шрам на носу — воровал соседские яблоки в возрасте двенадцати лет... Внешне мы совсем не похожи, но я каждый раз радуюсь, глядя на свой шрам. И вспоминаю деда...

Игорь ЗЕМЛЯКОВ,  
Новосибирская обл.



# Пергу жевать — здоровье наживать

Перга — это ценный продукт, произведенный пчелами из цветочной пыльцы. Ее целебные свойства достаточно разносторонни: перга заметно оздоравливает и укрепляет сердечно-сосудистую систему, снижает уровень холестерина в крови, нормализует давление и сердечный ритм. Она улучшает кровоснабжение головного мозга, повышает уровень гемоглобина в крови, восстанавливает печень, микрофлору кишечника, избавляет от запоров.

Продукт полезен и для мужского, и для женского здоровья. Перга также нормализует эмоцио-

нальное состояние, улучшает память и способность к концентрации внимания, укрепляет иммунитет, обладает противовоспалительным и кровоочищающим свойствами.

**В профилактических целях** принимают 1 ч.л. перги в день (утром натощак), **в лечебных** — 1 ст.л. продукта в день в 2-3 приема на пустой желудок, ничем не заедают и не запивают. Пергу рассасывают под языком или прожевывают и глотают, остатки воска можно сплюнуть. Прием пищи — не ранее чем через 20-30 минут. Курс — 3 раза по 3 недели с недельными перерывами между ними.



## Маска для лица

Пергу можно применять и в косметических целях: при сухой или дряблой коже для ее омоложения и повышения упругости и эластичности. Берут в равных частях (по объему) сливки, сырой яичный желток и измельченную пергу, смешивают до однородности. Наносят на лицо и шею, держат до получаса и смывают теплой водой.

Пергу можно купить у продавцов меда на рынке или у пчеловодов на пасеке, в аптеках, «лавках здоровья» или в «медовых лавках», она может быть в рамочных сотах, в виде порошка или небольших желтовато-коричневых гранул.

**!** Чаще всего продукт продают в виде гранул: они должны быть упругие, по вкусу — смесь кис-

лого, сладкого и горького, с ароматом меда; хрустящие на зубах гранулы — это некачественные или пересохшие. Хранить пергу нужно в прохладном месте (в холодильнике), свои целебные свойства она сохраняет 1 год.

**Принимать с осторожностью** при гиперфункции щитовидки и диабете, онкологии и опухолях, индивидуальной непереносимости (для проверки первые два дня принимайте не полную дозу, а по 2-3 гранулы, рассасывая их под языком). Также при длительном приеме возможен некоторый набор веса.

Александр ГОЛОВКОВ,  
травник с многолетним опытом,  
автор группы  
ВК «Записки травника Головкова»,  
г. Армавир

## При нарушении памяти в пожилом возрасте

Наладить когнитивные функции мозга можно с помощью настойки корня девясила. 50 г сухого измельченного корня заливают 0,5 л водки, настаивают в темном месте 2 недели, периодически встряхивают. Процеживают и принимают по 1 ч.л., запивая водой, 3-4 раза в день до еды. Курс приема — 1-1,5 месяца, после месячного перерыва курс повторяют.

**Противопоказания:** тяжелые сердечно-сосудистые заболевания, болезни почек, гастрит с пониженной кислотностью, гинекологические заболевания.

Татьяна РЯБОВА, травница,  
г. Волгоград

